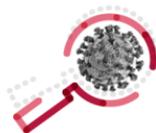
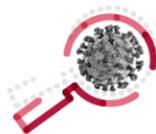
Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19

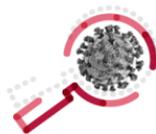
A QUARENTENA NA COVID-19: ORIENTAÇÕES E ESTRATÉGIAS DE CUIDADO

Você pode muito. Com informação, pode ainda mais.

Em pandemias, como a COVID-19, a quebra da cadeia de infecção é fundamental e exige a separação entre indivíduos sadios e doentes. Esse processo pode ser alcançado por meio de medidas de separação física, como isolamento, quarentena e distanciamento social. Essas importantes medidas de saúde pública, embora semelhantes, não são sinônimas.

Isolamento se refere à separação dos infectados ou daqueles que apresentam sintomas característicos da doença, de indivíduos sadios. **Quarentena** significa separar e restringir a movimentação de indivíduos já expostos a situações com potencial de contágio. **Distanciamento social**, por sua vez, consiste em um esforço consciente para reduzir o contato e aumentar a distância física entre pessoas, a fim de diminuir a velocidade de contágio. Em pandemias, o distanciamento social deve ser respeitado, mesmo quando não existe nenhum sintoma aparente e as pessoas não estejam em um grupo de risco. Quando aliado à recomendação de máxima permanência em casa, de forma a realizar apenas saídas essenciais e evitar locais públicos ou aglomerações, o distanciamento social ganha o nome de **abrigo no lugar**. Visto que, na prática, essas medidas de separação física têm o mesmo propósito de conter a disseminação da infecção, **na presente cartilha, todas essas denominações serão consideradas sinônimos de quarentena.**

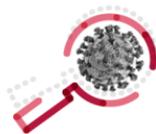
As medidas de isolamento social, embora baseadas em evidências científicas e essenciais para a proteção da saúde da população, podem impactar a saúde mental daqueles que as experienciam. Nesse sentido, é importante avaliar as possíveis consequências psicológicas dessas medidas e propor estratégias de promoção da saúde mental e de atenção psicossocial a curto, médio e longo prazo. Tais consequências

psicológicas podem ser potencializadas pelas repercussões psíquicas que a própria pandemia já produz, bem como suavizadas de acordo com as medidas de contingência e enfrentamento utilizadas. Desse modo, as políticas públicas adotadas pelos governos têm impacto direto na experiência de saúde mental das pessoas. Compreende-se que, nas circunstâncias atuais, parte dos cuidados necessários para a promoção da saúde mental deve ser garantida pelo Estado, através de políticas públicas que possam responder à situação de emergência.

Uma das grandes aliadas do processo de estabilização emocional, no início da fase de resposta a uma pandemia, é a confiança estabelecida em protocolos e orientações das autoridades sanitárias à população em geral e aos trabalhadores da linha de frente. Essa relação potencializa a sensação de ser cuidado e, ao mesmo tempo, evoca o sentimento de altruísmo ao cuidar dos outros na medida em que se evita sair de casa. Estudos realizados na China durante a pandemia evidenciaram que a confiança nas autoridades sanitárias também favorece a capacidade da população para lidar com os impactos do isolamento social, aumentando a efetividade dessas medidas, visto que fatores psicológicos e hábitos socioculturais podem levar as pessoas à não adesão. Assim, destaca-se que as informações transmitidas à população devem ser claras e suficientes, para favorecer a compreensão sobre as características da doença, as formas de prevenção e a importância das medidas de isolamento social, dado que o nível de entendimento das pessoas sobre esses aspectos se associa aos comportamentos que elas apresentam. Isso pode prevenir condutas inapropriadas e exposição a riscos desnecessários, bem como reações psicopatológicas a curto, médio e longo prazo.

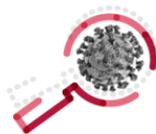
Ademais, informações sobre estressores relacionados à doença, dificuldades de adaptação às restrições necessárias durante a pandemia, emoções negativas que tendem a emergir e estratégias para promoção de bem-estar psicológico, também podem ser amplamente divulgadas à população. Nessa direção, salienta-se ainda a necessidade de implementação de ações de cuidado à saúde mental e de atenção psicossocial (SMAPS), de forma a evitar que sejam negligenciados possíveis sintomas e reações psíquicas, assim como medidas protetivas subsequentes.

IMPACTOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL NA SAÚDE MENTAL E NA ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

As medidas de distanciamento social são frequentemente consideradas desagradáveis por quem as experiencia. A mudança brusca nas atividades do dia a dia (ex., rotina de trabalho, estudos e convívio comunitário), por vezes sem previsão de quando ocorrerá o retorno à "vida normal", pode provocar sofrimento e insegurança, visto que é preciso lidar com o futuro imprevisível. Além disso, a diminuição das interações face a face tende a gerar a sensação de isolamento social, a qual é comumente acompanhada pela sensação de isolamento emocional e de privação de liberdade.

Essas consequências podem ser agravadas para pessoas que apresentam fragilidades nas redes socioafetivas, instabilidade no emprego e dificuldades financeiras, ou mesmo que não contam com um local adequado para se manter em distanciamento social (ex., domicílio

com espaço apropriado para o número de moradores, iluminado, em que há acesso a suprimentos, tais como água, comida, roupas, medicamentos e recursos necessários para a vida diária e para a prevenção ou o tratamento da infecção). Além de poderem intensificar as emoções negativas, esses fatores também tendem a prejudicar a adesão às medidas de distanciamento social.

A rápida mudança nos modos de vida habituais pode contribuir para o desencadeamento de reações e sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Adicionalmente, o medo de ser acometido por uma doença potencialmente fatal, cuja causa e progressão ainda são pouco conhecidas, afeta o bem-estar psicológico das pessoas. Em certa medida, quando experienciadas de maneira leve, essas reações podem atuar como fatores de proteção, pois levam a comportamentos mais cautelosos no que diz respeito à exposição aos riscos de contágio.

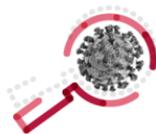
Estudos têm revelado ainda que outros sintomas psicológicos são recorrentes em situações de distanciamento social, a saber: solidão, desesperança, angústia, exaustão, irritabilidade, tédio, raiva e sensação de abandono. Observa-se também maior probabilidade de ocorrência de distúrbios do sono, abuso de substâncias psicoativas e ideação suicida, bem como agravamento de transtornos mentais preexistentes. A experiência de confinamento tende a trazer consequências e implicações para as relações interpessoais. As restrições a deslocamentos, a suspensão de atividades em escolas, locais de trabalho ou de convívio comunitário intensificam o contato entre as pessoas residentes no mesmo domicílio. Em alguns casos, essa condição amplifica a exposição a situações de violência, principalmente para pessoas que ficam expostas à presença de agressor no domicílio. A

situação produzida na pandemia dificulta a realização de denúncias e, consequentemente, a atuação dos órgãos da rede de enfrentamento à violência nesse período. Portanto, as repercussões negativas do distanciamento social podem se prolongar mesmo após o fim da pandemia, sendo necessários acompanhamento e tratamento especializados.

Durante a vigência das medidas de distanciamento social, alguns estressores costumam dificultar ainda mais a adaptação às restrições necessárias e, por conseguinte, aumentar a probabilidade de ocorrência de sintomas psicológicos. Nesse sentido, destacam-se:

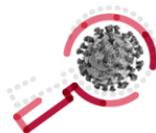
- Duração prolongada das medidas de distanciamento social;
- Medo de ser infectado e de infectar outras pessoas;
- Frustração e tédio pela perda da rotina usual;
- Informações insuficientes ou inadequadas;
- Suprimentos insuficientes ou inadequados;
- Dificuldade para acesso ou fragilidade no apoio da rede socioafetiva.

A fim de prevenir impactos negativos à saúde mental da população, orienta-se adotar precocemente estratégias de enfrentamento, permitindo uma melhor adequação à realidade do distanciamento social. Essas recomendações potencializam a produção de estabilização emocional de forma autônoma, evitando, na maior parte dos casos, a necessidade de cuidados especializados.

Considerando a instabilidade dos cenários em decorrência da pandemia COVID-19, o volume de informações e as mudanças constantes experienciadas, é esperado que as pessoas apresentem queda na

capacidade de concentração, bem como sensação de letargia, o que muitas vezes leva à diminuição do interesse para realizar atividades cotidianas. Com o objetivo de favorecer a adaptação aos desafios impostos na vigência das medidas de distanciamento social, a seguir são elencadas algumas estratégias que podem ser adotadas conforme necessidades individuais e coletivas. É necessário observar que essas recomendações estratégicas não devem assumir um caráter obrigatório e, sobretudo, devem ser adaptadas às condições de cada família.

- **Estabelecer uma rotina diária para si e para a família**, incluindo rotina de alimentação e sono. O planejamento auxilia no enfrentamento do estresse, uma vez que aciona a sensação de retomada de controle e favorece a tomada de decisões de maneira consciente. Uma rotina estabelecida de maneira intencional, com descrição das tarefas, assim como da sua duração, possui maior efeito do que aspirações gerais sobre o que deve ser feito. O planejamento da rotina é essencial sobretudo em famílias com crianças, na medida em que proporciona certa previsibilidade nas atividades cotidianas. Ademais, para favorecer a adaptação das crianças às restrições do período, é importante que elas compreendam os motivos para o distanciamento social.

- **Realizar exercícios físicos**. Evidências sugerem que exercícios podem aumentar a capacidade de resiliência dos idosos, bem como diminuir o risco de surgimento de sintomas de depressão e ansiedade. Além disso, exercícios auxiliam na manutenção do status de saúde, contrapondo as consequências negativas de determinadas doenças, tais como doenças cardiovasculares e respiratórias.

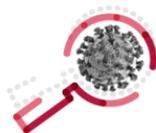
- **Realizar exercícios cognitivos, cursos online e leitura de livros.** Utilizar o período de reclusão física para estimular a capacidade cognitiva tende a promover a sensação de produtividade e controle. Diante disso, denota-se a importância de viabilizar, no período da pandemia, internet gratuita e universal à população.

- **Realizar exercícios de relaxamento.** Atividades como exercícios de respiração e meditação auxiliam no controle do estresse e no reenquadramento do foco no momento presente, potencializando a sensação de controle.

- **Buscar conteúdos e práticas que reestabeleçam a confiança em si mesmo**, seja de ordem intelectual, terapêutica, religiosa, espiritual, entre outras, que auxiliem na identificação de recursos internos para o enfrentamento saudável das demandas do período.

- **Manter uma alimentação saudável, sempre que possível.** A alimentação equilibrada contribui para a manutenção de uma boa saúde física e mental, fortalecendo o sistema imunológico e auxiliando na diminuição dos impactos negativos a médio e longo prazo.

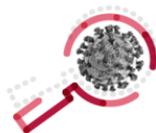
- **Eleger alguns canais de comunicação confiáveis para buscar notícias.** A informação possui grande importância para a tomada de decisão. Portanto, é preciso eleger canais confiáveis para obtê-las. Sugere-se optar por órgãos de saúde oficiais, como a FIOCRUZ, a Organização Mundial da Saúde e o Ministério da Saúde.

- **Limitar o tempo gasto buscando informações.** O excesso de informações aumenta a sensação de ansiedade e angústia.

Idealmente, deve-se buscar informações por tempo preestabelecido, por exemplo, uma a duas vezes por dia, durante 30 minutos.

- **Questionar informações que não possam ser verificadas.** Toda informação recebida deve ser verificada nos canais confiáveis de informação. Acreditar em rumores pode levar a uma tomada de decisão equivocada, aumentando a chance de exposição a riscos desnecessários.

- **Planejar suprimentos.** A ausência de suprimentos adequados é um fator estressante, já que aumenta a sensação de vulnerabilidade e a exposição ao risco de contaminação. Sempre que possível, é importante calcular os suprimentos necessários para a família, de maneira a garantir as necessidades de cada um dos membros por um período que varia de acordo com as recomendações das autoridades sanitárias. O planejamento também tem a função de evitar o acúmulo de produtos desnecessários e o desabastecimento dos estabelecimentos comerciais essenciais, como mercados e farmácias.

- **Estar atento ao consumo de bebidas alcoólicas.** As medidas restritivas de circulação tendem a desencadear o aumento no consumo de bebidas alcoólicas. Para aqueles com padrão prévio de consumo moderado, a alteração na rotina pode provocar maior consumo, uma vez que “todos os dias são iguais”. Enquanto substâncias como tabaco, metanfetamina e cocaína aumentam a vulnerabilidade para infecções e, consequentemente, referem-se a comorbidades na COVID-19, devido aos efeitos na capacidade pulmonar, o etilismo crônico se associa à imunodepressão. Em indivíduos com história pregressa de uso/abuso de substâncias, sintomas ansiosos e depressivos, assim como alterações

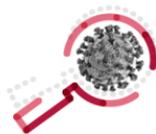
do sono, as medidas de distanciamento social podem ser consideradas fatores de risco para recaídas.

• **Estabelecer um tempo de convivência com os moradores da casa.** Instituir momentos de lazer e recreação, conversar, trocar informações, livros e filmes, podem ser boas maneiras de manter contato com os moradores da mesma casa de maneira saudável, diminuindo a tensão e a possibilidade de conflitos.

• **Estabelecer contatos telefônicos ou online (ex., via aplicativos de mensagens), enquanto contatos face a face não forem possíveis.** A manutenção e o fortalecimento das conexões interpessoais, ainda que de forma não presencial, pode diminuir os impactos negativos das medidas de distanciamento social e proteger a saúde mental.

• **Prestar atenção nos próprios sentimentos e necessidades.** É necessário atentar para limites e angústias, a fim de traçar estratégias para mitigação. A percepção dos sentimentos permite reavaliar as medidas protetivas e buscar auxílio, caso necessário.

• Lembrar que o **distanciamento social, mais do que uma obrigação ou imposição, é um ato de altruísmo** e de cuidado individual e coletivo. A cooperação aumenta a confiança e a adesão às recomendações de saúde.

• **Participar de grupos de apoio online ou buscar apoio especializado.** Grupos de apoio virtual podem auxiliar no processo de estabilização emocional e no reenquadramento de projetos e planos.

As reações psicológicas esperadas nesse tipo de evento podem ser agravadas com o aumento do tempo necessário de distanciamento social. Contudo, o estresse e o medo, quando manejados adequadamente, possuem papel importante na manutenção da vida e do foco nas atividades a serem realizadas. Nesse sentido, a identificação de recursos internos previamente utilizados e que foram bem sucedidos é fundamental para um desfecho favorável em termos de saúde mental.

Pesquisadores colaboradores de Atenção Psicossocial e Saúde Mental do Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES) da Fiocruz: *Beatriz Schmidt, Bernardo Dolabella Melo, Carolyne Cesar Lima, Daphne Rodrigues Pereira, Fernanda Serpeloni, Ilana Katz, Ionara Rabelo, Juliana Fernandes Kabad, Michele Souza e Souza, Michele Kadri, Nicolly Papacidero Magrin.*

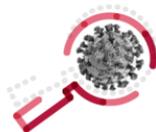
Coordenação: *Débora da Silva Noal e Fabiana Damásio*
Coordenador do CEPEDES: *Carlos Machado de Freitas*
Projeto Gráfico: *Adriana Marinho*

Referências Bibliográficas

Asmundson, G. J. G., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. Journal of Anxiety Disorders, 70, 102196. http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196

Banerjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. Asian Journal of Psychiatry, 50, 102014. http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014

Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. The Lancet, 395, e37-e38. http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3

Barari, S., Caria, S., Davola, A., Falco, P., Fetzer, T., Fiorin, S., ... & Slepoi, F. R. (2020). Evaluating COVID-19 public health messaging in Italy: Self-reported compliance and growing mental health concerns. medRxiv. http://dx.doi.org/10.1101/2020.03.27.20042820

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. The Lancet, 395, 912-920. http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Federação Internacional da Cruz Vermelha, Centro de Referência sobre Apoio Psicossocial (2020). Primeiros cuidados psicológicos, remotos, durante o surto de COVID-19: Orientações provisórias. IFRC.

Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., & Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. Emerging Infectious Diseases, 10(7), 1206-1212. Recuperado em abril 20, 2020, de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3323345/

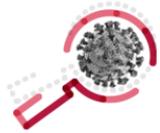
Ho, C. S., Chee, C. Y., & Ho, R. C. (2020). Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic. Annals of the Academy of Medicine, Singapore, 49(3), 155-160. Recuperado em abril 20, 2020, de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32200399

Hossain, M., Sultana, A., & Purohit, N. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. http://dx.doi.org/10.31234/osf.io/dz5v2

Huremović, D. (2019). Psychiatry of pandemics: A mental health response to infection outbreak. Cham: Springer.

Inter-Agency Standing Committee (2020). Guia preliminar: Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19. Genebra: IASC.

Jeong, H., Yim, H. W., Song, Y. J., Ki, M., Min, J. A., Cho, J., & Chae, J. H. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. Epidemiology and Health, 38, e2016048. http://dx.doi.org/10.4178/epih.e2016048

Jiloha, R. C. (2020). COVID-19 and mental health. Epidemiology International, 5, 7-9. http://dx.doi.org/10.24321/2455.7048.202002

Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baezaand, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID19 quarantine: Special focus in older people. Progress in Cardiovascular Diseases. http://dx.doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009

Lunn, P. D., Belton, C. A., Lavin, C., McGowan, F. P., Timmons, S., & Robertson, D. A. (2020). Using behavioral science to help fight the coronavirus. Journal of Behavioral Public Administration, 3, 1-37. http://dx.doi.org/10.30636/jbpa.31.147

Shojaei, S. F., & Masoumi, R. (2020). The importance of mental health training for psychologists in COVID-19 outbreak. Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies, 7, e102846. http://dx.doi.org/10.5812/mejrh.102846

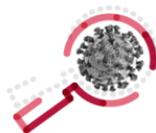
Soupi, E. (2020). Com isolamento, venda e consumo de bebidas alcoólicas aumenta no Rio. Portal G1 Rio de Janeiro. Recuperado em abril 10, 2020, de https://g1.globo.com/rj/rio-de-janeiro/noticia/2020/04/03/com-isolamento-venda-e-consumo-de-bebidas-alcoolicas-aumenta-no-rio.ghtml

Taylor, S. (2019). The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.

Usher, K., Bhullar, N., & Jackson, D. (2020). Life in the pandemic: Social isolation and mental health. Journal of Clinical Nursing. http://dx.doi.org/10.1111/jocn.15290

Volkow, N. D. (2020). Collision of the COVID-19 and Addiction Epidemics. Annals of Internal Medicine. http://dx.doi.org/10.7326/M20-1212

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17, 1729. http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17051729

Weaver, M. S., & Wiener, L. (2020). Applying palliative care principles to communicate with children about COVID-19. Journal of Pain and Symptom Management. http://dx.doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.03.020

World Health Organization (2014). Facilitation manual: Psychological first aid during Ebola virus disease outbreaks. Recuperado em abril 10, 2020, de https://www.who.int/mental_health/emergencies/psychological_first_aid_ebola_manual/en/

World Health Organization (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Recuperado em abril 11, 2020, de https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf

Zhang, C., Yang, L., Liu, S., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., ... & Zhang, B. (2020). Survey of insomnia and related social psychological factors among medical staff involved in the 2019 novel coronavirus disease outbreak. Frontiers in Psychiatry, 11, 306. http://dx.doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00306